

令和8年度 7月給食献立表

浜松みをつくし特別支援学校

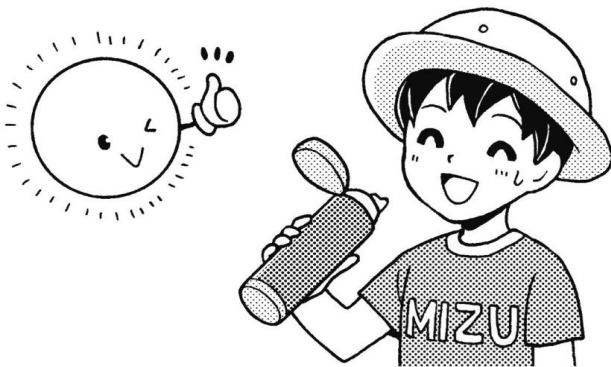
日 曜日	料 理 名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
1 水	牛乳 食パン いちごジャム とり肉のピザ風焼き かぼちゃのサラダ 白菜のスープ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 チーズ ハム 豚肉	いちご果汁 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム かぼちゃ きゅうり 白菜 人参	小麦粉 植物油脂 砂糖 植物油 マヨネーズ 砂糖	664 34.2 27.0 3.3
2 木	牛乳 枝豆ごはん 肉シュウマイ 豚肉とにらの炒め物 中華スープ ライチゼリー	牛乳 とり肉 豚肉 大豆粉 豚肉 豆腐	枝豆 玉ねぎ しょうが 人参 もやし 玉ねぎ にら しょうが ねぎ しめじ ライチ果汁 レモン果汁	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 豚脂 片栗粉 植物油 植物油 砂糖	722 27.7 23.0 4.3
3 金	牛乳 ごはん とり肉と大豆の揚げ煮 こんぶあえ みそ汁	牛乳 とり肉 大豆 みそ	ビーマン キャベツ 人参 きゅうり 塩こんぶ 小松菜 しめじ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 植物油	701 33.7 25.3 2.9
6 月	牛乳 ごはん さばのてり焼き 空芯菜の炒め物 みそ汁	牛乳 さば 豚肉 みそ	しょうが 空芯菜 人参 たけのこ にんにく わかめ	米 砂糖 植物油 おふ	675 37.7 25.5 2.9
7 火	牛乳 ごはん 星のハンバーグ 春雨サラダ かきたま汁 たなばたゼリー	牛乳 とり肉 豚肉 ハム 卵	玉ねぎ トマト にんにく しょうが きゅうり おくら ほうれん草 人参 ぶどう果汁 レモン果汁 みかん果汁	米 砂糖 片栗粉 豚脂 春雨 砂糖 植物油 片栗粉 砂糖	664 25.4 18.0 2.9
8 水	牛乳 ごはん 千種焼き チンゲン菜とコーンのサラダ みそ汁	牛乳 卵 ちくわ みそ	玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ ひじき チンゲン菜 コーン もやし 大根 ねぎ	米 砂糖 植物油 植物油 マヨネーズ 砂糖 里いも	674 26.5 24.2 3.0
9 木	牛乳 ごはん(にこまる) とり肉の梅しょうが焼き 大豆のサラダ 冬瓜汁	牛乳 とり肉 ハム 大豆 豚肉	梅肉 しょうが きゅうり セロリ 冬瓜 ねぎ しょうが	米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉	710 41.7 26.1 3.0
10 金	牛乳 ごはん きすの天ぷら 白菜の酢の物 すまし汁 ヨーグルト	牛乳 きす 卵 かまぼこ とうふ ヨーグルト	白菜 きゅうり しょうが ねぎ 椎茸 寒天	米 小麦粉 片栗粉 植物油 砂糖 砂糖	687 28.9 21.8 2.4
13 月	牛乳 ごはん 牛肉とピーマンの炒め物 焼き豚サラダ 中華風卵スープ	牛乳 牛肉 豚肉 卵	小松菜 パプリカ ビーマン 椎茸 しょうが キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 植物油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	655 25.1 27.9 1.9
14 火	牛乳 ごはん 野菜とチーズの卵焼き ゆかりあえ 五目汁	牛乳 ウインナー チーズ 卵 とり肉 みそ	人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ キャベツ きゅうり 人参 赤じそ粉 大根 ねぎ こんにゃく	米 植物油 里いも	671 32.3 24.4 2.9

日曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
15水	牛乳 コーンピラフ たちうおフライ ミートボールスープ	牛乳 ハム たちうお とり肉	玉ねぎ コーン パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ	米 麦 バター 植物油 パン粉 植物油 片栗粉 パン粉	731 26.3 27.2 3.5
16木	牛乳 ごはん 豆腐のみそチーズ焼き じゃがいもといんげんのソテー すまし汁 ももゼリー	牛乳 豆腐 チーズ みそ 豚肉	しめじ 人参 いんげん にんにく 水菜 えのき もも果汁	米 砂糖 じゃがいも 植物油 砂糖	678 28.4 18.8 2.5
17金	牛乳 夏野菜カレー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン にんにく チンゲン菜 アスパラガス きゅうり	米 麦 小麦粉 植物油 砂糖 植物油	696 23.6 20.3 2.0
21火	牛乳 ごはん とり肉の磯辺揚げ キャベツのサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 卵 ちくわ みそ 油揚げ	青のり キャベツ 人参 きゅうり なす わかめ	米 小麦粉 片栗粉 植物油 マヨネーズ	717 36.9 28.5 2.8

栄養価は中学部の数値になります。
小学部×0.78 高等部×1.1

マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
(非加熱調理の料理のみ)

ねっ ちゅう しょう ふせ すい ぶん ほ きゅう 熱中症を防ぐ水分補給



つゆ あ ほんかくてき なつ
梅雨が明けると、本格的な夏になります。
この時期は体が暑さに慣れていないので、
ねっちゅうしょう き す
熱中症に気をつけて過ごしてください。
こまめな水分補給と共に、食事もしっかりと
すいぶん ほ きゅう とも しょくじ
とりとって、暑さに負けない体をつくりま
しょう。

なに の 何を飲む？

すいぶん ほ きゅう とうぶん ふく
ふだんの水分補給には、糖分を含まない
みず むぎちや うんどう とき
水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、
えんぶん うしな えんぶん ほ きゅう
塩分も失われるので、塩分が補給できるス
いんりょう えら
ポーツ飲料を選んでよいでしょう。

の いつ飲む？

のどがかわくまえ の
のどがかわく前に、こまめに飲むように
します。運動をする時は、運動前に200mL
すいぶん うんどうちゅう ぶん
の水分をとり、運動中は15～20分ごとに
め やす ほ きゅう
100～200mLを目安に補給します。